

УДК 378.147.091.33-027.22:[793.31:792.83]

ТЕХНІЧНА ТА МЕТОДИЧНА ЗІСТАВНА ЕКЗЕРСИСУ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ткаченко Ірина, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри хореографії та музично-інструментального виконавства, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка.

ORCID: 0000-0002-7612-1082

E-mail: irisha310192@gmail.com

У статті висвітлено техніку виконання та методика викладання екзерсису народно-сценічного танцю та його значення у підготовці майбутніх фахівців хореографії. На основі історико-генетичного аналізу з'ясовано становлення та розвиток народно-сценічного танцю як навчальної дисципліни та його місце в змісті вищої хореографічної освіти. Застосування порівняльно-зіставного аналізу засвідчує відмінність екзерсису народно-сценічного танцю від класичного. Встановлено порядок вправ, техніку їх виконання та методика викладання.

Ключові слова: екзерсис, народний танець, екзерсис народно-сценічного танцю, техніка виконання, методика викладання, хореографія, фахівці-хореографи, підготовка, хореографічна освіта.

TECHNICAL AND METHODOLOGICAL COMPARABLE TO THE EXERCISE OF A FOLK-STAGE DANCE IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL PREPARATION

Tkachenko Iryna, PhD in Pedagogical Sciences, Senior Lecturer at the Department of Choreography and Musical Instrument Performance, Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko.

ORCID: 0000-0002-7612-1082

E-mail: irisha310192@gmail.com

The article reveals performance technique and methods of teaching exercise of folk-stage dance and its importance in future choreography specialists training. On the basis of historical-genetic analysis, formation and development of folk-stage dance as a discipline and its place in the content of higher choreographic education were determined. The use of comparative analysis demonstrates the difference between the exercise of folk-stage and classical dance, both by technique and teaching methods, and characterizes it by the following exercises, namely: squats, exercises for foot mobility development, small throws, circular movements with the foot on the floor or in air, heel exercises, low and high turns of legs, small tapping, exercises with loose foot, preparation for a "rope", zigzags (snake), opening of a foot on 90°, big throws.

It should be noted that each exercise involves strengthening of the musculoskeletal and muscular apparatus of the dancer, develops and improves technical skills of future choreographers, introduces the manner and nature of dance movements of the people of the world.

It is proved that it is advisable to learn each new exercise facing the barrier with one leg and then with another. After learning the movements, it is advisable to perform exercises holding barrier with one

hand. It has been established that exercise of folk-stage dance implies construction of combinations according to the material being studied in the middle of the hall. Such work adds confidence to the manner of movements performance in the middle of the hall and facilitates assimilation of technically difficult movements.

The conducted research does not exhaust all the aspects of the issue of technical and methodological constituent of exercise of folk-stage dance and its significance in future choreography specialists training and certifies the need for its further development in such perspective directions as peculiarities of composing exercise combinations of folk-stage dance, studying pedagogical experience of folk dance masters and optimization of higher choreographic education content.

Keywords: *exercise, folk dance, exercise of folk dance, technique of execution, teaching methodology, choreography, specialist choreographers, training, choreographic education.*

У змісті фахової підготовки хореографів особливе місце займає народно-сценічний танець, невід'ємною складовою якого є екзерсис біля станка. Екзерсис народно-сценічного танцю представляє собою фундаментальний комплекс вправ, які спрямовані на формування віртуозної техніки та підвищення виконавського рівня майбутніх фахівців хореографів. Екзерсис народно-сценічного танцю утвердився як засіб спеціальної підготовки хореографів, що додатково забезпечує опанування стилістики танців народів світу, їх манеру та характер виконання.

Особливий внесок у розвиток народної хореографії внесли майстри танцювального мистецтва, зокрема О. Бочаров, А. Лопухов, О. Ширяєв, які представили основні рухи танців народів світу та узагальнили методику їх виконання в підручнику «Основи характерного танцю» (1939 р.), що став першим посібником у викладанні народно-сценічного танцю. Збагачувати методику О. Бочарова, А. Лопухова та О. Ширяєва продовжила професор Державного інституту театрального мистецтва імені А. В. Луначарського Т. Ткаченко, яка опублікує в 1967 р. працю «Народний танець».

Вагоме значення для осмислення досліджуваного феномену мають праці А. Блатової, Г. Богданова, М. Мурашко, Н. Стуколкіної та інших, які порушують проблеми методики викладання народно-сценічного танцю у закладах вищої освіти. Проблематику методики викладання народно-сценічного танцю висвітлено в двох частинах навчального посібника українських педагогів Є. Зайцева та Ю. Колесниченка «Основи народно-сценічного танцю» (1976 р.).

На сучасному етапі розвитку вищої хореографічної освіти триває процес удосконалення системи викладання народно-сценічного танцю. Свідченням цьому є наукові доробки вітчизняних науковців (О. Бойко, О. Жиров, В. Камін, Н. Кирильчук, С. Куценко, Л. Козинко, К. Кіндер, С. Легка, О. Мерлянова, В. Нечитайло, О. Чебанюк, В. Шкоріненко та інші). Водночас аналіз наукової думки надає підстави стверджувати, що техніка виконання та методика викладання екзерсису народно-сценічного танцю, а також його значення у підготовці майбутніх фахівців хореографії не була предметом цілісного дослідження.

Мета статті – висвітлити техніку виконання та методику викладання екзерсису народно-сценічного танцю та його значення у підготовці майбутніх фахівців хореографії.

На основі застосування історико-генетичного аналізу нами було з'ясовано, що виникнення народно-сценічного танцю, як навчального предмету, пов'язують із Петербурзьким імператорським хореографічним училищем. Така поява була зумовлена

тим, що танці народів світу, зокрема іспанські, польські, грузинські, угорські тощо стали частиною балетних вистав. Між хореографами точилася постійна дискусія, щодо створення спеціальної особливої системи та підготовки виконавців народно-сценічного танцю.

Так, у 90-х роках XIX століття О. Ширяєвим була зроблена спроба створення та запису екзерсису народно-сценічного танцю. Як наслідок, уроки народно-сценічного танцю було введено до двох старших класів Петербурзької балетної школи. З плином часу народно-сценічний танець, уже як сформована навчальна дисципліна, долучився до програми інших училищ, що здійснювали підготовку хореографічних кадрів.

Початок XX століття відзначається створенням ансамблів народного танцю, студій. Проводилися різноманітні конкурси, фестивалі, що зумовили потребу в кваліфікованих фахівцях народної хореографії. Після Другої світової війни було створено низку середніх спеціальних навчальних закладів, які здійснювали підготовку керівників самодіяльних хореографічних колективів. Зазначимо, що в навчальному плані народно-сценічний танець займав особливе місце. Більш того, випускники хореографічних відділів культури, очоливши хореографічні колективи, розвивали і зберігали традиції народного танцю [2, с. 5].

Важливий етап у розвитку народної хореографії припадає на 60-ті роки XX століття. Саме в цей час створюються хореографічні відділи при інститутах культури, які здійснювали підготовку балетмейстерів та педагогів. Встановлено, що народно-сценічний танець зайняв особливе місце серед циклу професійних хореографічних дисциплін. Так, система вправ народно-сценічного танцю, що виникла на основі класичної хореографії, остаточно виокремилася в окрему дисципліну. Дисципліна «народно-сценічний танець» отримала широку популярність і стала однією із фундаментальних програм навчальних закладів, які здійснювали підготовку фахівців-хореографів.

Незважаючи на інноваційну політику вітчизняної вищої освіти, зокрема і хореографічної, народно-сценічний танець продовжуючи свої традиції, вважається однією з основних дисциплін циклу вищої хореографічної освіти. Народно-сценічний танець забезпечує розвиток музикальності, емоційність виконання, танцювальність, координацію рухів тощо. Проте, головне значення народно-сценічного танцю полягає в знайомстві виконавців з характером, стилем, манерою виконання, традиціями танців народів світу [7; 8].

Вважаємо за доцільне наголосити, що заняття з народно-сценічного танцю розпочинається з екзерсису, який спочатку виконується з окремих елементів, а далі складається з навчальних комбінацій. Так, під екзерсисом ми розуміємо відточену, досконалу, уніфіковану систему вправ та комбінацій, що створена в процесі систематичного хореографічного досвіду. Екзерсис народно-сценічного танцю створений на основі екзерсису класичного танцю. Однак, вправи мають деякі відмінності, як у виконанні так і в значенні. Вправи екзерсису народно-сценічного танцю досить часто використовують акцентовані, різкі *plie*, спостерігаються невиворітні позиції ніг, а також рухи, що передають заворот коліна і стопи в невиворітне положення. Більш того, до екзерсису народно-сценічного танцю належать вправи, які характеризують окремий танець [6, с. 266].

На основі аналізу та систематизації джерелознавчої літератури [2; 3] нами було

встановлено, що до екзерсису народно-сценічного танцю належать такі вправи, як:

- присідання;
- вправи на розвиток рухливості ступні;
- маленькі кидки;
- колові рухи ногою по підлозі або в повітрі;
- каблучні вправи;
- низькі і високі розвороти ніг;
- дробні вистукування;
- вправи з ненапруженою ступнею;
- підготовка до «вірьовочки»;
- зигзаги (змійка);
- відкривання ноги на 90°;
- великі кидки.

Вважаємо за доцільне висвітлити теорію та методику виконання вищезазначених вправ та охарактеризувати значення екзерсису народно-сценічного танцю у підготовці майбутніх фахівців хореографії.

Так, присідання поділяються на два види, зокрема напівприсідання та повні присідання і вводять в роботу колінні, тазостегнові та гомілковостопні суглоби. Крім того, вони впливають на зміцнення м'язів стегна, литкових та сідничних м'язів, ахіллового сухожилля, суглобів ступні тощо. Нами було встановлено, що напівприсідання та повні присідання розвивають еластичність, м'якість, гармонійність та граціозність руху, а також виробляють силу ніг.

Принадно зазначити, що напівприсідання і повні присідання поділяються на повільні, які характеризуються м'якістю, плавністю та швидкі, для яких притаманні різкі, ривкові рухи. Незважаючи на повільний чи швидкий темп виконання, в цілому, вправи на присідання (напівприсідання, повні присідання) виконуються за всіма відкритими і прямими позиціями ніг (I, II, IV, V, VI). Наголосимо, що першочергове вивчення та виконання вправ на присідання доцільно розпочинати стоячи обличчям до станка. Спочатку слід виконувати напівприсідання за I, II, V відкритими позиціями. Далі в аналогічній послідовності опановуються повні присідання. За IV позицією напівприсідання та повні присідання виконуються по мірі засвоєння.

Працюючи з майбутніми фахівцями хореографії необхідно звернути увагу на збереження рівного корпусу та його рівномірний розподіл на дві ноги. Варто пам'ятати і про те, що під час напівприсідань п'ятки від підлоги не відриваються. Роботу п'яток передбачено під час повних присідань (за виключенням II позиції).

Порівняльно-зіставний аналіз надає підстави стверджувати, що на відміну від присідань класичного танцю (*plie*), присідання народно-сценічного танцю виконуються більш енергійно та жваво. У роботі зі студентами-хореографами варто комбінувати різні види присідань та виконувати їх у характері різних народних танців (український, російський, узбекистанський тощо) [4, с. 132].

Забезпечують розвиток гомілковостопного суглобу вправи на рухливість ступні. Методика виконання означених вправ характеризується переведенням ступні з носка на п'ятку і навпаки. Зазначимо, що під час виконання вправ коліна двох ніг (опорної та

працюючої) мають бути сильно втягнуті. Вправи на розвиток рухливості ступні доцільно чергувати з іншими вправами – напівприсіданнями на опорній нозі під час переведення працюючої ноги з носка на п'ятку; напівприсіданнями під час закриття працюючої ноги в позицію; напівприсіданнями на двох ногах; ударом працюючої ноги об підлогу; з подвійним ударом працюючої ноги об підлогу тощо.

Вправи на розвиток рухливості ступні виконуються з I, II, V позицій та доповнюються рухами рук, поворотами голови і т.д. Означені вправи відбивають характер українського, російського, грузинського, іспанського, білоруського народних танців.

Розвиток рухливості в колінному та гомілковостопному суглобах забезпечують вправи, які належать до групи маленьких кидків. Особливістю маленьких кидків є те, що вправи постійно виконуються у напівприсіданні. Крім того, під час кидка працюючої ноги на 45 п'ятка опорної ноги опускається на підлогу, а далі, в момент повернення працюючої ноги в позицію, підіймається на високі півпальці.

Доцільно зазначити, що техніка виконання маленьких кидків характеризується різкістю, точністю, фіксацією працюючої ноги в повітрі. Маленькі кидки виконуються з I, V позицій вперед, вбік, назад в характері українського, російського, білоруського, польського, молдавського та інших народних танців [2, с. 40].

Однією зі складових екзерсису народно-сценічного танцю є колові рухи ногою по підлозі або в повітрі. Особливістю означених вправ є те, що ступня працюючої ноги проводиться ребром внутрішнього боку від п'ятки до носка опорної ноги (відповідне положення має назву скошеного підйому), а далі витягнутим підйомом описує півколо в бік II позиції або назад. На основі порівняльно-зіставного аналізу вважаємо за необхідне зазначити, що колові рухи ногою виконуються носком або п'яткою описуючи коло по підлозі. При цьому вага тіла має бути зосереджена на витягнутій в коліні опорній нозі. Натомість, колові рухи ногою в повітрі виконуються як з витягнутим підйомом, так і зі скороченою ступнею, з напівприсіданнями на опорній нозі, з поворотом п'ятки опорної ноги тощо. Наголосимо, в результаті виконання колових рухів ногою по підлозі або в повітрі відбувається не тільки розвиток, але й зміцнення м'язів ступні, збільшується рухливість у гомілковостопних та тазостегнових суглобах.

Висвітлюючи методику виконання вправ екзерсису народно-сценічного танцю вважаємо за необхідне зазначити, що існують вправи в яких коліно опорної і працюючої ноги постійно знаходиться у зігнутому положенні (напівприсідання). Більш того, участь у виконанні вправ приймають як працююча так і опорна нога одночасно. До таких вправ ми відносимо каблучні. Так, каблучні вправи розвивають рухливість в колінному й тазостегновому суглобах, зміцнюють ахіллове сухожилля, м'язи стегон та литкові м'язи.

Нами було встановлено, що каблучні вправи поділяються на низькі, середні й високі та полягають в тому, що працююча нога відкривається на п'ятку і повертається у вихідну позицію (здебільшого V), водночас п'ятка опорної ноги спочатку опускається на підлогу, а потім підіймається над підлогою (положення півпальці). Каблучні вправи виконуються в характері білоруського, українського, російського та інших народних танців.

Розвиток плавності рухів, рухливість в колінних та тазостегнових суглобах, зміцнення м'язів стегон і литкових м'язів забезпечують низькі і високі розвороти ніг, характер та манера виконання яких може бути як повільна, так і швидка. Доцільно зазначити, що низькі і високі розвороти ніг слід виконувати з підйомом на високі півпальці опорної ноги, нахилами та вигинами корпусу тощо.

На основі аналізу та узагальнення наукової літератури [2, с. 16] можемо констатувати, що вправи екзерсису народно-сценічного танцю не тільки розвивають, зміцнюють м'язи та суглоби, але й є підготовчими для подальшого виконання танцювальних рухів та комбінацій на середині зали. Принагідно виділити такі вправи, як: дробні вистукування, вправи з ненапруженою ступнею, підготовка до «вірвовочки», зигзаги (змійки).

У цьому контексті варто звернути увагу саме на дробні вистукування, які виконуються усією ступнею, каблуком, ребром каблука, в поєднанні з каблуком і півпальцями. При цьому коліна двох ніг знаходяться у напівзігнутому положенні. Дробні вистукування виконуються переважно за VI позицією ніг в характері іспанського, мексиканського, російського та інших народних танців, а також, можуть комбінуватися з підйомом на високі півпальці, підскоками, переступаннями тощо. Зазначимо, що дробні вистукування сприяють розвитку чіткості, ритмічності, сили ніг, зміцнюють м'язи ступні та литкові м'язи.

До виконання рухів чечітки на середині зали готують вправи з ненапруженою ступнею. Останні виконуються на витягнутій в коліні опорній нозі та у поєднанні з напівприсіданнями, підскоками, переступаннями на опорній нозі, з акцентом «від себе» і «до себе». Наголосимо, що вправи з ненапруженою ступнею забезпечують рухливість в гомілковостопному і колінному суглобах, зміцнюють м'язи ніг, ахіллове сухожилля тощо.

Розвиток рухливості в колінному та тазостегновому суглобах забезпечують підготовчі вправи до «вірвовочки», виконання яких відбувається на витягнутій в коліні опорній нозі, з підніманням на високі півпальці, з напівприсіданнями та стрибками. Крім того, підготовка до «вірвовочки» характеризується поворотами працюючої ноги з виворітного положення у не виворітне і у зворотному напрямі, поворотами зігнутої в коліні ноги до станка і від станка. Підготовчі вправи до «вірвовочки» виконуються в характері українського, російського, угорського та інших народних танців [1, с. 163].

З'ясовано, що рухливість гомілковостопного суглобу забезпечують зигзагоподібні вправи, виконання біля станка яких сприяє виконанню «гармошок», «ялинок» на середині зали. Нами було встановлено, що зигзаги мають два різновиди, а саме: «зигзаги» одинарні та «зигзаги» подвійні, які в подальшому ускладнюються ударами всієї ступні.

Розвиток сили ніг, рухливість тазостегнових суглобів, зміцнення литкових м'язів, ахіллового сухожилля забезпечують вправи на відкривання ніг на 90°. Так, вправи характеризуються як повільним так і швидким темпом. Відкривання ніг на 90° виконуються на витягнутій опорній нозі, у поєднанні з напівприсіданнями та підйомом на високі півпальці опорної ноги, з ударами п'ятки тощо.

Підтримують рухливість тазостегнового суглобу, силу ніг і великі кидки. Як наслідок, означені вправи розвивають «крок» і, як правило, є завершальними екзерсису

народно-сценічного танцю. Виконуються великі кидки у поєднанні зі скороченням підйому, з нахилами корпусу, з коловими рухами ноги, з опусканням на коліно, з розтяжкою, стрибками, глибокими присіданнями тощо.

Розглядаючи методику виконання екзерсису народно-сценічного танцю та його значення у підготовці майбутніх фахівців хореографії, вважаємо за доцільне наголосити на основних принципах послідовності вправ біля станка, що передбачають виконання рухів від простих до складних, контрастне чергування рухів (повільні, швидкі, дрібні, широкі тощо) [5, с. 149].

Отже, висвітлюючи техніку виконання та методику викладання екзерсису народно-сценічного танцю та його значення у підготовці майбутніх фахівців хореографії нами було доведено, що народно-сценічний танець, як самостійна дисципліна, утвердився в 60-х роках ХХ століття, а система вправ народно-сценічного танцю була створена на основі класичної хореографії та французької термінології.

Порівняльно-зіставний аналіз надає підстави наголосити, що екзерсис народно-сценічного танцю, на відміну від екзерсису класичного танцю, побудований на наступних вправах, зокрема: присідання, вправи на розвиток рухливості ступні, маленькі кидки, колові рухи ногою по підлозі або в повітрі, каблучні вправи, низькі і високі розвороти ніг, дрібні вистукування, вправи з ненапруженою ступнею, підготовка до «вірьовочки», зигзаги (змійка), відкривання ноги на 90°, великі кидки. Зазначимо, що кожна вправа передбачає: по-перше, зміцнення опорно-рухового та м'язового апарату танцівника; по-друге, розвиває та вдосконалює технічні навички майбутніх фахівців хореографів; по-третє, знайомить з манерою та характером виконання рухів танців народів світу.

Доведено, що кожен нову вправу доцільно розучувати обличчям до станка, виконуючи спочатку однією, а потім іншою ногою. Після засвоєння рухів доцільно виконувати вправи тримаючись однією рукою за станок. Встановлено, що екзерсис народно-сценічного танцю передбачає побудову комбінацій згідно матеріалу, що вивчається на середині зали. Така робота допомагає більш впевненій манері виконання рухів на середині залу, а також кращому засвоєнню технічно складних рухів.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми технічної та методичної зіставної екзерсису народно-сценічного танцю та його значення у підготовці майбутніх фахівців хореографії й засвідчує необхідність її подальшого розроблення за такими перспективними напрямками, як особливості складання комбінацій екзерсису народно-сценічного танцю, вивчення педагогічного досвіду видатних майстрів народного танцю та оптимізація змісту вищої хореографічної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Володько В. Методика викладання народно-сценічного танцю. К.: НАКККіМ, 2014. 332 с.
2. Гусев Г. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. 207 с.
3. Зайцев С. С., Колесниченко Ю. В. Основи народно-сценічного танцю. Вінниця: Нова книга, 2007. 416 с.
4. Кирильчук Н. Народно-сценічний екзерсис як засіб формування професійних навичок майбутніх фахівців-хореографів. *Вісник Львівського університету. Серія мистецтвознавство*, 2014. С. 131–136.
5. Легка І. До проблеми методики викладання народно-сценічного танцю у вищих навчальних закладах. *Актуальні питання культурології*. 2012. С. 146–152.

6. Пригода Л. Особливості викладання народно-сценічного танцю у хореографічних колективах художньої самодіяльності. *Вісник Львівського університету. Серія мистецтвознавство*, 2014. С. 262–166.
7. Степанов Л. Народно-сценічний танець. Харків: Основа, 2001. 234 с.
8. Чернишова А. Теорія і методика народно-сценічного танцю (конспект лекцій з навчальної дисципліни). Житомир, 2018. 124 с.

REFERENCES

1. Volodko, V. (2014). *Metodyka vykladannia narodno-stsenichnoho tantsiu*. K.: NAKKKiM [in Ukrainian].
2. Gusev, G. (2005). *Metodyka prepodavaniia narodnogo tanca. Uprazhneniia u stanka*. M.: Gumanitar. izd. centr VLADOS [in Russian].
3. Zaitsev, Ye. S., Kolesnychenko, Yu. V. (2007). *Osnovy narodno-stsenichnoho tantsiu*. Vinnytsia: Nova knyha [in Ukrainian].
4. Kyrylchuk, N. (2014). Narodno-stsenichni ekzersys yak zasib formuvannia profesiinykh navychok maibutnikh fakhivtsiv-khoreohrafiv. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia mystetstvoznnavstvo* [in Ukrainian].
5. Lehka, I. (2012). Do problemy metodyky vykladannia narodno-stsenichnoho tantsiu u vyshchykh navchalnykh zakladakh. *Aktualni pytannia kulturolohii* [in Ukrainian].
6. Pryhoda, L. (2014). Osoblyvosti vykladannia narodno-stsenichnoho tantsiu u khoreohrafichnykh kolektyvakh khudozhnoi samodiialnosti. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia mystetstvoznnavstvo* [in Ukrainian].
7. Stepanov, L. (2001). *Narodno-stsenichnyitanets*. Kharkiv: Osнова [in Ukrainian].
8. Chernyshova, A. (2018). *Teoriia i metodyka narodno-stsenichnoho tantsiu (konspekt leksii z navchalnoi dystsypliny)*. Zhytomyr [in Ukrainian].